

RAONS PER LES QUALS ELS MENORS NO HAN DE BEURE ALCOHOL

Partim de la base que a Espanya la Llei no permet el consum de begudes alcohòliques als menors de 18 anys.

Però, a més, hi ha nombroses raons per les quals un menor no ha de beure ni una gota d'alcohol:

- L'impacte de la ingestió de qualsevol quantitat d'alcohol en un menor afecta el seu organisme, que encara està en desenvolupament.
- El consum en menors interfereix en la seva nutrició, creixement i desenvolupament físic i psicològic.
- Redueix la seva capacitat d'aprenentatge i afecta el seu desenvolupament intel·lectual.
- Afecta també l'autonomia de criteris i la independència.
- Pot derivar en el futur en problemes de consum abusiu d'alcohol.
- A més, el consum d'alcohol interfereix en la capacitat per conduir.



ALCOHOL I CONDUCCIÓ

L'alcohol produeix una sèrie de símptomes (disminució de reflexos, trastorns motors, subestimació de la velocitat, augment del temps de resposta, pèrdua de l'agudes visual, etc.) per això és incompatible el consum de begudes alcohòliques amb la conducció de vehicles (inclosos bicicletes, ciclomotors i motocicletes).

El Codi Penal i la Llei de Circulació recullen una sèrie de penes per als que superin els límits d'alcoholèmia establerts, que inclouen sancions econòmiques, retirada del carnet i fins i tot presó.

RECORDA: SENT MENOR NO HAS PRENDRE ALCOHOL, I SI VAS A CONDUIR L'ÚNICA TAXA SEGURA ÉS 0.0.



MENORES NI UNA GOTA

Si et preocupa que el teu fill s'iniciï en el consum d'alcohol i necessites eines per prevenir-ho, sol·licita una xerrada de la **Fundación Alcohol y Sociedad** per a Famílies en el teu centre educatiu.



Fundación Alcohol y Sociedad

@alcoholsociedad
FASorg

AlcoholInfo
infoAlcohol

www.lascarasdelalcohol.com

Si ets menor, el millor és treure Zero en alcohol

Per saber més sobre alcohol i menors: alcoholsociedad.org



Fundación Alcohol y Sociedad

EL CIRCUIT DE L'ALCOHOL EN EL COS

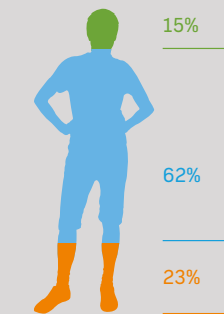
1. Absorció

Quan es consumeix una beguda alcohòlica, aquesta passa al llarg de l'**esòfag**, travessa l'**estómac** i entra a l'**intestí prim**. La major part de l'alcohol passa a la circulació sanguínia a través de les parets de l'intestí prim. L'absorció és ràpida, entrant al reg sanguini només en 5 minuts i aconseguint les màximes concentracions en sang en un temps entre els 30 i 90 minuts. La quantitat d'aliment que es troba a l'estómac és un factor que influeix en la velocitat d'absorció de l'alcohol.



2. Distribució

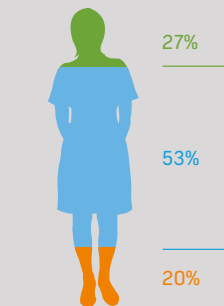
L'alcohol, un cop absorbit, viatja a través de la sang per tot l'organisme, distribuint-se amb més facilitat per aquells òrgans i teixits amb més proporció d'aigua. Al tenir el cos de les dones una menor **proporció d'aigua** i major de **greix** que el dels homes, l'alcohol en el seu cos queda més concentrat, arribant per tant a un major nivell d'alcoholèmia que els homes a igual quantitat d'alcohol ingerit.



3. Metabolització

La metabolització és un procés de transformació, mitjançant canvis bioquímics, de les substàncies ingerides en altres components assimilables per l'organisme. Al voltant del 90% de l'alcohol absorbit és metabolitzat en el **fetge**, a través de l'oxidació.

La **velocitat** de metabolització és d'uns **8-10 grams d'alcohol per hora** en homes, sent una mica menor en dones.



4. Eliminació

El **10%** de l'alcohol restant és eliminat directament sense transformació, a través de l'aire espirat i la orina.

Quantitats petites són excretades també per la transpiració (pell), les llàgrimes i la llet materna.

● Greixos
● Aigua
● Altres

CONSEQÜÈNCIES DE L'ABÚS A CURT TERMINI

La intoxicació alcohòlica:

Es tracta d'un consum abusiu d'alcohol en un interval curt de temps que dona lloc a concentracions elevades d'alcohol a la sang (1,10-1,50 g/l aproximadament).

Alguns dels símptomes de la intoxicació alcohòlica o borratxera són:



CONSEQÜÈNCIES DE L'ABÚS A LLARG TERMINI

Dependència

El consum abusiu d'alcohol durant un període de temps llarg pot generar dependència, amb l'aparició de reaccions al cos, pensaments i comportaments determinats que porten a un impuls continuat per consumir alcohol que no es pot reprimir.

La síndrome d'abstinència

És el conjunt de símptomes (vòmits, taquicàrdia, tremolors, al·lucinacions, etc.) que apareixen quan una persona acostumada a ingerir grans quantitats d'alcohol deixa de fer-ho de manera brusca.

Què és la tolerància?

És l'adaptació de l'organisme a una substància, en aquest cas l'alcohol, de manera que cada cop se'n necessita consumir més quantitat per sentir els mateixos efectes que abans s'assolien amb una quantitat inferior.

A més, el consum abusiu pot originar...



FORMULES D'INTERÈS

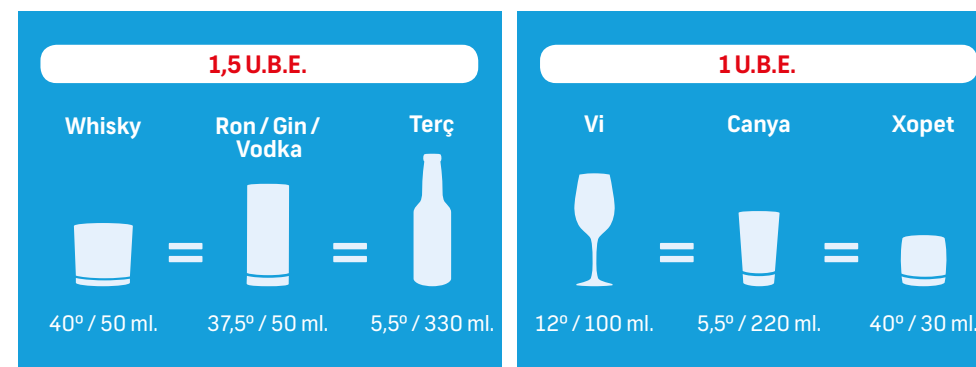
FÓRMULA PER CALCULAR ELS GRAMS D'ALCOHOL PUR D'UNA BEGUDA

Tenint compte que hi ha diferents tipus de begudes alcohòliques amb diferent graduació, per calcular l'alcohol pur que conté cada beguda, utilitzarem la fórmula següent:

$$\frac{\text{Mil·lilitres de beguda alcohòlica} \times \text{graduació d'aquesta beguda} \times 0,8}{100}$$

¿AI QUÈ EQUIVAL CADA CONSUMICIÓ D'ALCOHOL?

Per tal d'unificar criteris a l'hora de calcular el consum d'alcohol es considera la seva mida a través de la Unitat de Beguda Estàndard (U.B.E.). Cada U.B.E. suposa uns 10 grams d'alcohol pur. El cos humà metabolitza al voltant d'una UBE cada hora o hora i mitja.



FÓRMULA PER CALCULAR EL NIVELL D'ALCOHOLÈMIA

La alcoholèmia (grams d'alcohol per litre en sang) augmenta en relació amb el volum d'alcohol ingerit i segons la graduació de la beguda. Existeixen fórmules per calcular els nivells d'alcoholèmia per a homes i dones.

EN HOMES	EN DONES
$\frac{\text{Grams d'alcohol pur}}{(\text{Pes en kg.} \times 0,7)}$	$\frac{\text{Grams d'alcohol pur}}{(\text{Pes en kg.} \times 0,6)}$

Mites sobre l'alcohol

-
- Mite 1:** Barrejar alcohol amb begudes energètiques redueix la borratxera.
Realitat: la interacció de totes dues substàncies pot provocar greus problemes a l'organisme i no redueix el nivell d'alcoholèmia.
 - Mite 2:** Una dutxa o un cafè t'espavilen.
Realitat: no funciona. Es podrà estar més espavilat, però es continua estant ebri. El cafè aporta cafeïna, que és un estimulants, però no redueix el nivell d'alcohol a la sang.
 - Mite 3:** Qui està més acostumat a beure s'emborratxa menys.
Realitat: qui ha desenvolupat tolerància a l'alcohol no s'emborratxa menys, ja que l'alcohol arriba a la sang en la mateixa mesura, però en mostra menys els efectes.
 - Mite 4:** L'alcohol ajuda a lligar i millora les relacions sexuals.
Realitat: l'alcohol pot produir relaxació i fer que sembli que algú està més interessat en el sexe, però interfereix en la capacitat sexual i es tenen menys en compte les conseqüències (malalties, embarrassos no desitjats, etc.).
 - Mite 5:** Mantenint a la boca un xiclet, dos grans de cafè o bufant d'una manera determinada, s'enganya l'alcoholímetre.
Realitat: aquests mètodes no funcionen perquè l'alcoholímetre mesura igualment l'alcohol, encara que hi hagi altres substàncies.
 - Mite 6:** Es pot eliminar alcohol fent exercici o vomitant.
Realitat: per aquestes vies s'expulsa menys d'un 2 % d'alcohol, insuficient per afectar el nivell d'alcoholèmia o la borratxera.
 - Mite 7:** Barrejar diferents begudes alcohòliques emborratxa més.
Realitat: la quantitat d'alcohol que circula per la sang és el que determina el grau d'embriaguesa d'una persona. No té res a veure amb la barreja de diferents begudes alcohòliques.